

# ポークビーンズ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安	
大豆	12	48g	
豚もも角切り	25	100g	
ベーコン	2	8g	
じゃがいも	50	200g	
にんじん	15	60g	
たまねぎ	40	160g	
セロリ	1	4g	
サラダ油	1.5	6g	
A	トマトケチャップ	10	40g
	トマトピューレ	3	12g
	ウスターソース	2	8g
	砂糖	1	4g
	白ワイン	0.7	2.8g
	塩/こしょう	0.7 / 0.03	2.8g / 0.12g
冷凍グリーンピース	5	20g	
鶏ガラ/スープ	2.5 / 50	10g / 200g	
ベイリーフ	0.03	0.12g	

## <作り方>

- ① 大豆は水につけておき、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 鶏ガラ、ベイリーフでスープをとる。
- ③ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリは角切り、ベーコンは短冊切りにする。冷凍グリーンピースはゆでる。
- ④ サラダ油を熱し、ベーコン、肉、セロリを炒める。にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れてさらに炒め、スープを加えて煮る。
- ⑤ あくをとり、野菜に火がとおったらAを加えて調味し、大豆を入れて煮込む。
- ⑥ グリーンピースをちらして仕上げる。

1人当たり栄養価：1杯 - 202kcal たんぱく質 11.5g 塩分 1.2g

## <一口メモ>

\* 大豆のかわりに白いんげん豆で作ってもおいしいです。

